

# ¿Seré capaz de alimentar bien a mi bebé con leche materna?

La alimentación con leche materna es el mejor comienzo para la vida de su bebé. Sin embargo, con mucha frecuencia las mujeres se pierden de esta parte tan especial de la maternidad por la información errónea que escuchan de otras personas.

## Lo que le pueden decir:

## La verdad:

Amamantar al bebé duele.



Tienes que comer una dieta perfecta.

No vas a tener suficiente leche.

Amamantar al bebé no tiene por qué doler. Cierta incomodidad o molestia es normal durante las primeras semanas. Pero si carga al bebé correctamente y cambia de posición con frecuencia, puede evitar las molestias.

Se va a sentir mejor si come bien, independientemente de cómo alimente a su bebé. Sin embargo, aunque su dieta no sea perfecta, no va a afectar su producción de leche.

Mientras más leche tome el bebé, más leche producirá usted. Amamante a su bebé siempre que tenga hambre, o por lo menos a intervalos de 1½ a 3 horas.

## Lo que le pueden decir:

## La verdad:

Da vergüenza amamantar al bebé en público.

Si fumas no puedes amamantar a tu bebé

Amamantar al bebé te limita.



Los bebés que toman el pecho no quieren tomar el biberón.

Si amamantas al bebé no vas a poder regresar al trabajo o a la escuela.

Por la salud de mi bebé y la mía, yo \_\_\_\_\_

Con un poco de práctica, nadie se va a dar cuenta que está amamantando. Póngase una mantita del bebé sobre el hombro y cubra con ella al bebé mientras le esté dando el pecho.

Es mejor para su salud y la salud de su bebé que no fume. Pero si no puede dejar de fumar, trate de fumar con menos frecuencia, fume después de darle de comer al bebé, y nunca fume cuando el bebé esté presente.

Si alimenta a su bebé con leche materna, es más fácil llevarlo con usted a todos lados. La leche materna siempre está a la temperatura correcta y lista para darle de comer al bebé. Además, no va a tener que cargar con los biberones, los chupones y la fórmula.

Si le ofrece al bebé un biberón con leche materna a las 3 ó 4 semanas de edad, esto ayuda para que el bebé acepte el biberón. Cuando esté un poco más grande, ofrézcale una tacita para bebé con leche materna.

Sí puede alimentar a su bebé con leche materna y regresar al trabajo o a la escuela. Su asesor de WIC le puede ayudar a encontrar opciones para poder seguir amamantando a su bebé cuando llegue el momento de volver a la escuela o a trabajar.